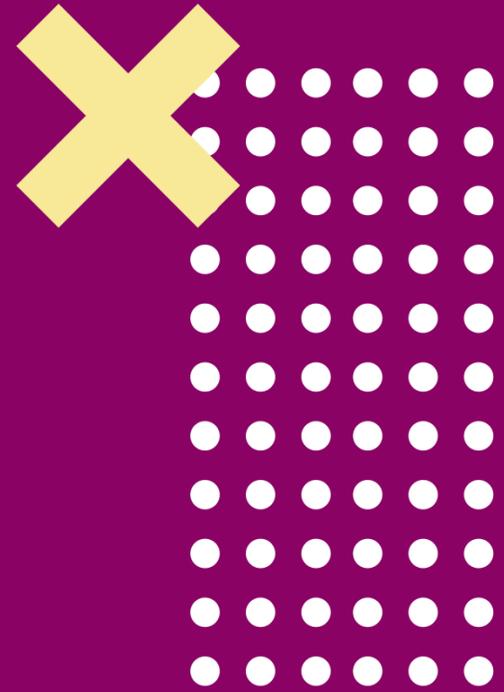


GUIA DE ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA ANTE LA CRISIS DE COVID-19



COLEGIO OFICIAL
DE LA PSICOLOGIA
de Castilla-La Mancha

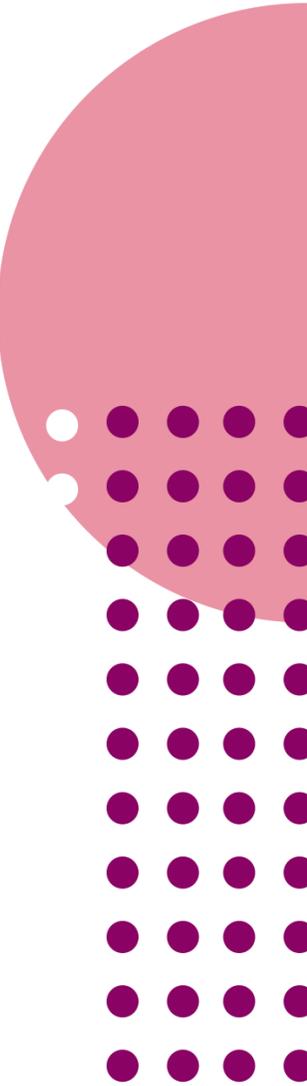


PRESENTACIÓN

Esta guía pretende ofrecer orientación e información sobre las reacciones psicológicas que podemos estar teniendo ante la situación de crisis y de confinamiento que está generando la pandemia por COVID 19, para que sirva de ayuda en este momento de especial vulnerabilidad. A su vez, también trata de analizar algunas de las consecuencias adversas que se están derivando de esta situación tan extrema que estamos viviendo.

M^a Dolores Gómez Castillo

Decana Colegio Oficial de la Psicología de Castilla la Mancha.





LA INTERVENCIÓN EN CRISIS

Una situación de emergencia de cualquier naturaleza, implica un impacto psicológico muy estresante, que requiere de una respuesta que devuelva al individuo su estabilidad emocional.

En un estudio recientemente publicado en la revista The Lancet, investigadores del Reino Unido ofrecen evidencia de que la cuarentena suele ser una experiencia desagradable para quienes la padecen, por cuestiones como la separación de los seres queridos, la pérdida de libertad, la incertidumbre sobre el estado de la epidemia y el aburrimiento.

Las personas en cuarentena son significativamente más propensas a informar de agotamiento, desapego, ansiedad al tratar con pacientes contagiados, irritabilidad, insomnio, poca concentración e indecisión, deterioro del desempeño laboral y rechazo al trabajo o consideración de renuncia.

Los primeros auxilios psicológicos se organizan en torno a principios básicos como la *protección, la dirección, la conexión, el trato y el cuidado en crisis*.

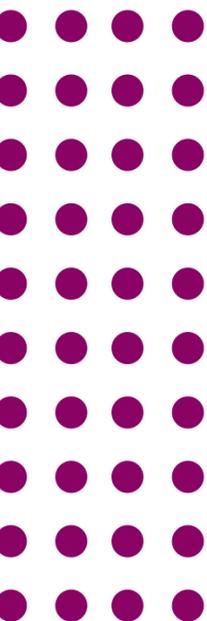


La intervención en crisis es necesaria con el fin de poner en marcha estrategias para hacer una prevención adecuada que, según Caplan, se relaciona con tres características cuando estamos ante una situación crítica:

1. El desenlace de la crisis depende de la interacción de factores endógenos y exógenos que operan durante la crisis.
2. Durante la crisis, la persona experimenta una gran necesidad de ayuda.
3. Y es más susceptible a la influencia de los demás.

Los objetivos de la intervención psicológica ante una situación de este tipo han de girar en torno a cuestiones como:

- Establecer contacto con la persona afectada.
- Facilitar la comunicación emocional.
- Restablecer el nivel de funcionamiento adaptativo.
- Inicio del proceso de elaboración del duelo ante la pérdida (del tipo que sea).



ESTRESORES QUE DIFICULTAN LA CUARENTENA

Cuando hablamos de cuarentena, debemos atender a una serie de estresores, entre los que destacan:

Duración de la cuarentena: una mayor duración de la cuarentena se asocia específicamente con una peor salud mental.

Miedo a la infección: las personas en cuarentena revelan que sienten temor sobre su propia salud o ante la posibilidad de contagiar a otras personas, especialmente a miembros de la familia.

Frustración y aburrimiento: el confinamiento, la pérdida de la rutina habitual y el contacto social y físico reducido con los demás, conllevan con frecuencia aburrimiento, frustración y una sensación de aislamiento del resto del mundo.

Miedo a tener suministros básicos inadecuados durante la cuarentena, es una fuente de frustración y se asocia con ansiedad y enfado.

Sobreexposición a información inadecuada (bulos alarmistas) o a la sobre información, lo que supone un factor estresante sobre los pasos a seguir y crea confusión sobre el propósito de la cuarentena.

RECOMENDACIONES PARA POBLACIÓN EN GENERAL

Cada persona puede tener una reacción diferente ante una situación de estrés en general o de alerta sanitaria en particular. Dicha reacción, dependerá tanto de las características personales como de sus circunstancias. No obstante, hay una reacción psicológica esperable que puede adquirir niveles, de moderados a altos, según qué casos. Las emociones nos preparan para reaccionar adecuadamente. El miedo y la ansiedad son emociones esperables en este tipo de situaciones.

Algunas recomendaciones:

- Continúa con tu rutina diaria.
- Instaura hábitos saludables y de autocuidado: cuida tus hábitos de sueño, alimentación, aseo personal, hábitos de trabajo y ejercicio físico.
- Date permiso para sentirte mal.
- Expresa lo que sientes.
- Apóyate en tus seres queridos. Busca apoyo social si fuera necesario.
- Cuídate. Descansa, haz ejercicio de manera moderada, utiliza alguna técnica de relajación que sea fácil de aplicar.
- Evita el abuso de alcohol, drogas y medicación. Con estas sustancias solo aplazamos y enmascaramos la aparición de reacciones.
- Procura pensar de manera realista y positiva: No anticipes una consecuencia peor. No es saludable anticipar o adivinar que puede aparecer un daño mayor o una catástrofe. Valora el riesgo en su justa medida
- Busca atención psicológica en línea, si lo necesitas

RECOMENDACIONES PARA PADRES Y MADRES

La situación de confinamiento que estamos viviendo, puede generar determinadas dificultades. Te recomendamos lo siguiente:

- Procura mantener y transmitir calma en casa.
- Habla con tus hijos/as de lo que está ocurriendo, siempre con información adaptada a su edad.
- Establece unas normas adaptadas a la situación actual.
- Establece pautas de trabajo a nivel educativo.
- Establece horarios de trabajo, de ocio y de descanso.
- Fomenta hábitos saludables de alimentación, sueño y descanso.
- Haz un buen uso de las nuevas tecnologías.
- Ayuda a tus hijos/as a expresar sus emociones y preocupaciones.

RECOMENDACIONES PARA FAMILIARES DE ENFERMOS INGRESADOS



Dado que las personas ingresadas se tienen que ver expuestas a una situación de aislamiento, te recomendamos algunos aspectos a tener en cuenta:

- Procura estar informado acerca del estado de tu familiar.
- Atiende a cómo te sientes y coméntalo con las personas que te rodean.
- Procura hacer alguna técnica de relajación.
- **Identifica las dificultades a afrontar:**
 - Incremento del malestar emocional
 - Sensación de incomunicación y aislamiento
 - Cambio en la rutina habitual
 - Posible rechazo o estigma por parte del entorno por estar contagiado
 - Desatención a las responsabilidades familiares y/o laborales
 - Selección inadecuada de información o dificultad de acceso a la información adecuada

RECOMENDACIONES PARA PERSONAL SANITARIO

El personal sanitario es uno de los sectores de mayor riesgo. Pero en muchos casos, los temores que pueden experimentar pueden ir dirigidos a la situación de contagio en sí y en otros casos, los miedos pueden estar centrados en el abordaje emocional de la situación estresante que están experimentando.

Algunas de las recomendaciones son:

- Reconoce y atiende a las emociones que puedas sentir, acéptalas y piensa que todas las emocionales son necesarias
- para poder hacerle frente a la situación que estamos experimentando.
- Cuida tu salud, alimentación y tiempo de descanso.
- Practica ejercicio moderado.
- Habla con tus compañeros/as acerca de cómo te sientes.
- Identifica las dificultades a afrontar:
 - Sensación de incomunicación y aislamiento
 - Cambio en la rutina habitual
 - Desatención a las responsabilidades familiares

RECOMENDACIONES EN UN PROCESO DE DUELO

El duelo es la reacción natural ante la pérdida de una persona, objeto o evento significativo. Se trata de una reacción principalmente emocional y comportamental en forma de sufrimiento y aflicción cuando el vínculo afectivo se rompe.

A la emergencia que estamos viviendo y a la situación de confinamiento, se añade que los familiares no pueden despedirse de sus seres queridos que fallecen a causa del virus. Por lo tanto, el proceso de duelo, se presenta en estos momentos como una experiencia más difícil de lo normal, pudiendo dar lugar en algunos casos a situaciones de dificultad por afrontamiento patológico.

El duelo implica una serie de fases, entre las que destacan:

- 1. Fase de shock, estupor y negación:** Se presenta un estado mental de desconcierto y embotamiento, sintiendo como si las emociones estuvieran anestesiadas o fluctuaran intensamente de un estado a otro.
- 2. Fase de rabia o agresividad:** Aparecen enfados dirigidos hacia la persona a la que se considera responsable de la pérdida o hacia el propio fallecido dependiendo de la causa de la pérdida.
- 3. Fase de desorganización o desesperanza:** Se empieza a tomar conciencia de que el ser querido no volverá. El sentimiento de profunda tristeza nos acompaña durante la mayor parte del tiempo y aparecen emociones con mucha facilidad.
- 4. Fase de reorganización:** Se nota como poco a poco se adoptan nuevos patrones de vida, reestructurando la nueva situación y reorganizando su propia existencia. Es el momento donde el recuerdo del ser querido empieza a transformarse de una emoción dolorosa a una emoción reparadora.

Recomendaciones ante el proceso de duelo:

- Normaliza la situación, dentro de lo que supone la excepcionalidad que estamos viviendo.
- Expresa tus sentimientos.
- Busca apoyo social.
- No digas lo que se debe hacer o sentir.
- Invita a los demás a hablar de lo que está ocurriendo.
- No pongas límites respecto a la recuperación de la situación de pérdida.
- Ocupa el tiempo con actividades positivas.
- No temas hablar de la persona fallecida.
- Comienza a manejar de una manera simbólica los procesos de pérdida, a través de fotos, de objetos, de cartas, etc...
- Utiliza determinadas estrategias que permitan despedirse: por ejemplo, escribir una carta de despedida a ese ser querido. Es importante poder expresar lo sentido y vivido.
- Acepta que se puede volver a disfrutar y sonreír sin sentirse culpable.
- Sigue un estilo de vida saludable
- para mejorar la capacidad de hacer frente al estrés: comer de forma equilibrada y descansar las horas suficientes.
- Si no consigues manejar la situación con las recomendaciones anteriores, o notas que tu malestar no es tolerable, piensa en recibir ayuda profesional con algún recurso de atención psicológica preferentemente telemática, o presencial si no fuera posible lo primero. Especialmente si has tenido problemas psicológicos previos y reacciones intensas de malestar ante situaciones de estrés, sería recomendable que buscara ayuda.

TELÉFONOS DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA ANTE EL CORONAVIRUS

636 03 98 91 - 636 03 92 97

LUNES-DOMINGO: 10.00-14.00/ 16.30-21.00

Correo electrónico: coronavirus.atencion.psicologica@copclm.com

No olvides que la ayuda y/o asesoramiento psicológico en estos momentos tan críticos, es imprescindible para abordar de una forma más adecuada, la situación de crisis que estamos viviendo.

La Psicología es la ciencia que estudia el comportamiento humano y ayuda a abordar las situaciones de crisis de una forma óptima.

El manejo adecuado de las emociones es imprescindible en esta situación de alerta.

Guía editada por el Colegio Oficial de la Psicología de Castilla la Mancha

